

Économiser l'eau : ça coule de source

DOSSIER SANTÉ :

L'HOMME IMPLANTÉ

Vos prestations santé : nouvelles coordonnées



C'EST LE MOMENT DE TESTER L'ÉTAT DE VOTRE DÉPENDANCE !



Avec le dispositif prévention « Et moi ça va ? » mettez fin aux idées reçues sur les addictions. Testez vos connaissances, évaluez votre profil et découvrez les conseils de notre expert addictologue.

Découvrez également sur etmoiçava.fr les autres thématiques : santé et travail, nutrition, addictions, activité physique, sommeil.







Des changements positifs en 2015

La perspective d'une nouvelle année conduit souvent à espérer des changements positifs de l'avenir qui s'annonce, susceptibles de transformer en mieux notre quotidien.

L'année 2015 porte déjà toute une série d'améliorations pour les adhérents de la MGET. Avec notamment la disparition de la marque MFP Services au profit de MGET Prestations Santé, mesure qui vise à rationnaliser et simplifier pour les adhérents la gestion de leurs prestations santé. Avec aussi l'ouverture du réseau Optistya à un plus grand nombre d'opticiens, pour densifier son maillage territorial et être ainsi plus proche des adhérents. Il faut également signaler l'amélioration des garanties dentaires, grâce à un nouveau conventionnement auprès d'un plus grand nombre de centres dentaires. Par ailleurs, les adhérents plébiscitant de plus en plus l'utilisation de l'espace adhérent pour accéder aux services de leur mutuelle, la MGET a décidé de l'ouvrir également aux adhérents de Complémen'ter.

L'année 2015 inaugure également toute une série de chantiers politiques et techniques dans le cadre du rapprochement avec la MGEN. Ils visent à renforcer les liens structurels entre nos deux mutuelles, dans un processus maîtrisé, cette démarche de rapprochement étant conduite dans un esprit positif et bénéfique pour tous, adhérents, salariés et militants. Nous y reviendrons tout au long de l'année dans les colonnes de MGET mag.

En ce début d'année, permettez moi, chers adhérents, de vous adresser tous mes vœux de santé et de réussite pour 2015.

Hubert Borderie
Président général de la MGET

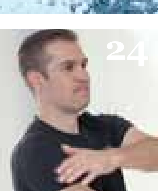
SOMMAIRE





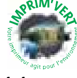






MGET Mag est adhérent au Syndicat de la presse sociale.







10-31-1087 / **Certifié PEFC** / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org

N°Azur 0 810 716 176

***MGET Mag* # 49** est édité par la **Mutuelle Générale Environnement & Territoires** · 76/78, avenue de Fontainebleau · 94274 Le Kremlin-Bicêtre cedex · Fax : 01 58 46 88 80 · E-mail : magazine@mget.fr · **Directeur de la publication :** Hubert Borderie · **Responsable de la publication :** Sophie Vincensini · **Secrétaire de rédaction :** Amandine Alagnous · **Conception & réalisation :** Madison Square Communication · www.madison-square.net · **Rédacteur en chef :** Philippe Artru (philippe.artru@madison-square.net) · **Journalistes :** Élodie Barreau, Laura Bonnemère, Alexandra Chopard, Victor Rainali, Jean-Christophe Servant-Rimbaud, Frédéric Vielcanet · **Direction artistique et maquette :** Patrick Guillon · **Illustrations :** A. Chereau, P. Gendrot et A. Vilcocq · **Imprimeur :** Vincent · 32, avenue Charles Bedaux · 37010 Tours cedex · **Crédit photos :** Photothèque MGET, PSM, F. Vielcanet, X. Pierre, Onisep/A. Potignon, Fotolia/Snaptitude, BSIP/Amélie-Benoist, /B. Boissonnet, Shutterstock/S. Kaulitzki, /J. Smith Design, Fotosearch/LdD, Getty/J. Coolidge, /J. Lund, /J. Gardner, /A. Geiger, LD et DR · **Commission paritaire :** 0917 M 06391 · **ISSN 1266-801X** · **Prix au numéro :** 0,90 € · **Abonnement annuel :** 2,60 €

Adhérents Complémen'ter
Votre espace adhérent

Depuis le mois de novembre dernier, les adhérents des offres Complémen'ter bénéficient de leur espace adhérent, sur **www.mget.fr**. Ils rejoignent ainsi l'ensemble des adhérents de la MGET. Cet espace sécurisé permet de consulter garanties et remboursements, d'effectuer différentes démarches (déclaration de naissance, demande de prestations, changement d'employeur...), de géolocaliser des professionnels de santé, d'obtenir différents documents (attestations et cartes, prestations...) ou encore de modifier coordonnées personnelles et bancaires. Pour activer votre compte, utilisez votre identifiant (numéro d'adhérent) et le mot de passe provisoire qui vous a été communiqué. Vous pouvez récupérer ce dernier en utilisant le lien "mot de passe" disponible dans votre espace.

Plus d'infos sur **www.complementer.fr** ou **www.mget.fr** (rubrique "Espace adhérent"). Par téléphone,contactez le **0810 16 15 14** (prix d'un appel local depuis un poste fixe).



Dentaire
Nouveau conventionnement

Les adhérents de la MGET bénéficient d'un dispositif de conventionnement dentaire auprès de la majorité des centres de santé à but non lucratif, auprès de la plupart des stomatologues et de nombreux chirurgiens-dentistes libéraux (via le Protocole MFP-CNSD).*

À compter du 1er janvier 2015, le panier de soins concerné par ce conventionnement s'enrichit de l'inlay core (un soin dentaire préalable à 60 % des poses de couronnes). Aussi, les adhérents qui recourent aux praticiens conventionnés disposent de prestations améliorées sur ce panier de soins, de l'encadrement des tarifs et au final d'un reste à charge réduit.

** Confédération nationale des syndicats dentaires.*

Pour connaître les centres dentaires concernés, contactez votre section locale.



Sections
Ça déménage

Sections	Date de déménagement
Paris 1	17 novembre 2014
65 (Hautes-Pyrénées)	Courant janvier 2015



Adhérents des départements 78/92/93 et 95, ne vous trompez pas d'adresse : la section Paris 1 a déménagé le 17 novembre 2014.

MGET section Paris 1 : Ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie
Maison mutualiste MGET
92055 La Défense cedex
Accueil : Tour Pascal B, 19e étage, bureau 19-46

Horaires : du lundi au vendredi sans interruption, de 10 h à 17 h ; mercredi uniquement sur rendez-vous.

Tél. : **01 58 46 87 75**
Courriel : **ladefense@mget.fr**

Cette section gère l'accueil physique et téléphonique des adhérents des départements 78/92/93 et 95 en plus des permanences sur les sites dédiés.

MGET section 65 :
4, rue Michelet, 65000 Tarbes
Accueil : au sein des locaux MGEN

Horaires : lundi et vendredi 9 h 30-12 h 30 et 14 h-16 h 15 ; mardi 10 h 15-12 h 30 et 14 h-16 h 15 ; mercredi 9 h 30-12 h 30 (fermé l'après-midi) ; jeudi fermé toute la journée.

Tél. : **01 58 46 87 10**
Courriel : **mget65@mget.fr**

Familiale Santé et PPM
Nouveaux bénéficiaires de MOI

Ex-adhérents Familiale Santé et PPM (MP4 et MP5), vous avez été informés durant l'été 2014 de l'évolution de votre offre à partir du 1er janvier 2015. Vous bénéficiez dorénavant des garanties de Mon Offre Idéale et, comme pour tous les adhérents de la MGET, votre dossier est dorénavant géré par votre section locale. La MGET disposant d'une section par département, votre affectation dépend de votre adresse personnelle.

Pour toute question, nous vous invitons à vous rapprocher de votre section (coordonnées sur ***www.mget.fr*** *– Rubrique "Votre section").*



Erratum
ASSURANCE PRÊT IMMOBILIER

Dans le dernier numéro de *MGET Mag*, daté de septembre 2014, nous vous avions annoncé des changements au 1er janvier 2015 en ce qui concerne les modalités de gestion des dossiers d'assurance emprunteurs. Sachez qu'en fait la MGET reste votre interlocuteur pour tous les dossiers caution et assurance emprunteur reçu avant février 2014, que ce soit pour :

- vos cotisations d'assurance emprunteur ;
- une renégociation (afin d'établir l'attestation d'assurance qui vous sera demandée par votre organisme bancaire) ;
- la fermeture d'un ou de vos prêts afin d'arrêter les cotisations.

Pour tout nouveau dossier de caution ou d'assurance emprunteur, votre section locale reste votre interlocuteur privilégié pour vous aider à réaliser vos démarches en collaboration avec nos partenaires MFPrécaution / MFPrévoyance.

Dosettes / ATTENTION AUX RISQUES DE CONFUSION

Sérum physiologique, désinfectant, collyre ophtalmique... sont conditionnés en unidoses. Problème : ces petits flacons en plastique ont une apparence similaire qui peut entraîner des confusions. Or, même en faible quantité, le produit peut être à l'origine d'effets indésirables, parfois graves. Les nourrissons et enfants en sont les principales victimes. L'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) alerte contre ces risques et rappelle les précautions à prendre : lire attentivement l'étiquette pour s'assurer du mode d'administration (dans le nez, les yeux, sur la peau...), conserver les dosettes dans leur boîte d'origine hors de la portée des enfants, les ranger dans des endroits différents et jeter la dosette après utilisation, même si elle contient encore du produit.



Agenda
L'actualité de l'IRPS

Institut de Recherche en Prévention Santé – Fondé par la MGET

Voici quelques uns des prochains rendez-vous de l'Institut de Recherche en Prévention Santé programmés pour début 2015.

À vos agendas !

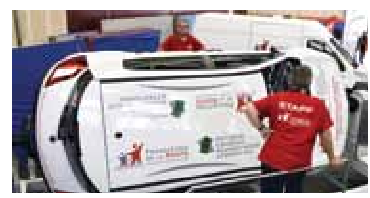
Organisme	Dates	Département	Action
SIEL*	13/01/15	Loire (42)	Conférence "Stress et Travail"
Section MGET	13/01/15	Maine-et-Loire (49)	Conférence "Nutrition"
Conseil général	27-28/01/15	Drôme (26)	Gestion des risques liés aux addictions sur le lieu de travail (formation cadres)
MGET – Istya	11/03/15	Vendée (85)	Conférence "Bien vivre son âge"
Section MGET	21/04/15	Var (83)	Conférence sur la sexualité des seniors

* Syndicat intercommunal d'énergies du département de la Loire.

Agenda
L'actualité de la



La Fondation de la Route a déjà son carnet de rendez-vous bien rempli pour le début d'année, avec une étape importante à Béziers.



Organisme	Dates	Lieu	Action
IUT	22/01/15	Meaux (77)	Action locale
BFM	23/01/15	La Flèche (72)	Action locale
EPM	30/01/15	Quiévrechain (59)	Action locale
Entreprise Cegelec	30/01/15	La Pommeraye (49)	Action entreprise
Préfecture	09-13/03/15	Béziers (34)	Urgence jeunes
IUT Est	18/03/15	Marne-la-Vallée (77)	Action locale

URGENCE
Appeler le 15 n'est pas automatique



Près de la moitié des Français (44 %) n'a pas le réflexe d'appeler le 15, numéro du SAMU, en cas d'urgence médicale, mais privilégie d'autres alternatives : joindre le médecin traitant, conduire le patient directement à l'hôpital ou appeler une association de permanence des soins type SOS médecins. Très peu savent que le 15 ne traite pas uniquement les urgences vitales, mais qu'il assure aussi une régulation des soins, dispense des conseils médicaux ou peut ordonner l'envoi d'un généraliste à domicile. *A fortiori,* le 15 ne serait pas assez sollicité dans des situations d'urgence sous-estimées, comme celle de l'AVC. Trop de gens passent à côté d'un symptôme.
Exemple : un individu n'arrive plus à se servir d'une main, puis dans l'heure qui suit il peut à nouveau s'en servir mais cela ne l'inquiète pas. Pourtant il vient de faire un AVC (accident vasculaire cérébral). Selon les professionnels du 15, plus de vies seraient sauvées si le SAMU était sollicité directement et de manière anticipée.



SIDA
Des autotests bientôt en pharmacie



À partir du 1er juillet 2015, il sera possible d'acheter un test de dépistage du HIV en pharmacie. Il pourra être mis en œuvre à domicile, à partir d'une goutte de sang ou de salive, et permettra de savoir en quelques minutes si l'on est porteur du virus du sida. L'autotest sera vendu sans ordonnance, pour une vingtaine d'euros, et distribué gratuitement par certaines associations. Pour ne pas laisser les personnes seules face à un résultat positif, un dispositif d'accompagnement téléphonique est prévu, *via* la plate-forme de Sida Info Service (0800 840 800, appel anonyme gratuit). En 2013, près de 7 000 Français ont découvert leur séropositivité. Banalisé, le sida inquiète moins, notamment les jeunes : selon une étude Harris Interactive réalisée pour la mutuelle étudiante Smerep, plus d'un tiers des étudiants avouent ne jamais utiliser de préservatif.

Écrans 3D
Usage déconseillé aux moins de 6 ans

Alors que l'offre de téléviseurs, jeux vidéo et tablettes 3D ne cesse de croître, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) alerte sur les risques liés à leur usage, notamment sur la vision. Jouer ou regarder un film en 3D peut être source de fatigue visuelle (maux de tête, yeux rougis…) mais aussi de vertiges. Ces effets sont plus marqués chez les enfants, dont le système visuel est en pleine maturation. L'Anses déconseille donc les films et jeux vidéo utilisant cette technologie aux moins de 6 ans et recommande aux jeunes de moins de 13 ans d'en faire un usage modéré.

Pour en savoir plus : www.anses.fr.



Sourde oreille
Les ados n'entendent pas leurs parents

Inutile de hurler sur votre enfant pour lui dire de ranger sa chambre ou de faire ses devoirs : il ne vous entend pas ! Dès que vous haussez la voix, son cerveau se mettrait en « veille ». Telle est la conclusion d'une étude menée par des scientifiques américains*, qui ont scanné le cerveau de 32 adolescents exposés aux reproches de leur mère. Ils ont constaté que l'activité des zones cérébrales liées aux émotions et à l'empathie était réduite pendant les conflits. À l'inverse, les zones associées aux émotions négatives étaient plus actives. Les ados « coupent » ainsi mentalement la conversation. Le blocage du cerveau serait un moyen pour eux de se protéger et de tenter de stopper l'escalade des conflits avec leurs parents. L'expérience a été réalisée avec des remontrances maternelles. Rien ne dit si ces conclusions restent valides si c'est papa qui hurle !

* Étude conjointe de chercheurs en neurosciences des universités de Pittsburgh, Berkeley et Harvard (États-Unis).

Médicaments
Mauvaise observance des traitements

Selon un sondage OpinionWay/Welcoop*, seuls 42 % des Français prennent leurs traitements médicaux en respectant à la lettre les indications des ordonnances (durée et posologie). Raisons les plus fréquemment avancées pour justifier l'arrêt : oubli, crainte des effets secondaires, impression d'être guéri avant la fin du traitement et lassitude.
Le phénomène touche davantage les 18-34 ans. Plus d'un tiers des sondés pense que le pilulier intelligent et le rappel par SMS seraient de bonnes solutions pour améliorer l'observance.
Les résultats de l'enquête montrent aussi un besoin d'information important des patients, non seulement sur la maladie mais aussi sur les risques liés à la non-observance du traitement prescrit.

* Les Français et leur traitement médical, présenté au Festival de la communication santé en novembre 2014.



Distilbène :
ce n'est pas fini

Conduite par le réseau D.E.S. France, avec le soutien de la Mutualité française, et financée par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), une première étude épidémiologique, présentée le 1er décembre 2014, a évalué les conséquences de la prise de Distilbène sur trois générations. Prescrit à 200 000 femmes pour éviter les fausses couches, le DES, nom de la molécule de synthèse commercialisée en France jusqu'en 1977 sous le nom de Distilbène (ou Stilboestrol Borne), s'est révélé néfaste pour la santé, en particulier pour des bébés exposés *in utero*.
Principaux résultats de cette étude : les 80 000 filles dont la mère a pris ce médicament durant sa grossesse ont un risque de cancer du sein multiplié par deux. Il existerait aussi un risque, pour la 3e génération, d'une augmentation d'enfants infirmes moteurs cérébraux.
Les 10 000 questionnaires de cette étude ont été recueillis notamment grâce à la mobilisation du mouvement mutualiste, qui a diffusé l'information auprès de ses adhérents.

Pour en savoir plus : www.des-france.org.

L'actu santé vue par Chereau

Selon une enquête Jalma-IFOP (18 novembre 2014), le délai moyen pour obtenir un rendez-vous chez un ophtalmologiste en France est de 111 jours. Près d'un tiers des sondés ont même attendu 6 mois…







Troubles psychiques : libérons la parole

Priorité Santé Mutualiste inaugure une nouvelle thématique : santé mentale et bien-être. Déprime, TOC, phobies... comment appréhender ces troubles pour mieux les affronter ? Grâce aux experts PSM.

La santé mentale est un élément clé de notre bien-être et de notre bonne santé globale. *« Dans notre société, on privilégie les questions de santé physique, les maladies somatiques. Il existe un déficit pédagogique par rapport aux troubles psychiques, doublé d'une stigmatisation. Le réflexe est souvent de dire : “Ça n'arrive qu'aux autres” »*, témoigne Aude Caria, directrice du Psycom[1] et coresponsable de la rubrique Santé mentale et bien-être sur PSM. La santé mentale ne se définit pas uniquement par l'absence de pathologies mentales graves. Elle dépend de notre capacité à trouver un juste équilibre dans tous les aspects de notre vie : social, physique, spirituel, économique et mental.

UN ÉTAT FLUCTUANT

Les facteurs environnementaux (logement, bruit, pollution…), sociaux (niveau de vie, situation d'emploi, relations sociales et familiales…) mais aussi individuels (traits de caractère, personnalité, patrimoine génétique…) peuvent favoriser l'apparition de troubles psychiques : anxieux (phobies, TOC[2], stress post-traumatique…), de l'humeur (dépression, troubles bipolaires…), addictifs (alcool, drogue, jeux…), du comportement alimentaire (anorexie, boulimie) ou encore schizophréniques. *« Être en bonne santé psychique n'est pas un état figé, mais un état qui peut fluctuer selon les événements,* poursuit Aude Caria. *Certaines épreuves (perte d'emploi, deuil, divorce, maladie…) peuvent avoir un impact sur notre équilibre mental. »*

SE FAIRE AIDER

Tout le monde connaît des moments de tristesse, de stress ou de cafard. *« Mais si ces sentiments perdurent et si vous avez la sensation de ne plus pouvoir faire face, il faut réagir. La première chose à faire est d'en parler à son médecin traitant. Surtout ne pas attendre que la situation empire. »* Pour Aude Caria, des sites comme ceux de PSM et Psycom *« ont pour vocation de faciliter l'accès à l'information sur ces thématiques. En parler permet de banaliser ces troubles, de dédramatiser les situations et de chercher de l'aide »*.

1. www.psycom.org
2. Troubles obsessionnels compulsifs.



L'information continue sur PSM

Pour en savoir en plus, connectez-vous sur www.prioritesantemutualiste.fr et retrouvez :

- **les dossiers d'informations santé :** la santé mentale positive, les dépressions, les TOC... ;
- **les actualités :** le cannabis aggrave la schizophrénie, la musique chasse les idées noires... ;
- **les billets de blog :** “La jeunesse est l'avenir de l'homme”, billet du blog de deux sophrologues... ;
- **les compte-rendus de *chat* :** “Être bien dans sa tête”, “Troubles psychiques : comment accompagner un proche ?” ;
- **les vidéos (sur la chaîne YouTube de PSM) :** “Comment faire la différence entre déprime et dépression ?”, “Comment vivre avec des TOC ?”... ;
- **les infographies :** “10 conseils pour se sentir bien dans sa tête au quotidien” ; “Quel psy choisir ?”...

Des professionnels à votre écoute

Fatigue, angoisse, soucis... Vous avez besoin de conseils pour vous préserver ? Médecins, assistantes sociales et diététiciennes vous rassurent, vous apportent des informations et un suivi personnalisés et vous orientent vers les lieux de ressources adaptés à votre situation.

Pour contacter PSM, composez le 3935* et donnez votre code mutuelle (3638).

** Prix d'un appel local depuis un poste fixe.*

L'homme implanté



L'œil bionique rendra-t-il bientôt la vue à un aveugle et le bras prothétique la sensation du toucher à une personne amputée ? Les avancées de la science permettent aujourd'hui de réparer l'humain... Jusqu'où peut-on aller et à qui profitent les dernières innovations high-tech ?

Hervé Chneiweiss médecin et responsable du comité d'éthique de l'Inserm.

Édouard Kleinpeter ingénieur de recherche au CNRS et responsable de médiation scientifique.

Qui est le premier homme bionique ? Le colonel Steve Austin, *L'homme qui valait trois milliards* ! Grièvement blessé, il avait eu le bras droit, les jambes et l'œil gauche remplacés par des prothèses décuplant ses performances. Aujourd'hui, il ne s'agit (presque) plus d'un scénario de série : l'homme et la machine sont en train de fusionner. Un cœur déficient ? L'organe artificiel prend le relais. L'ouïe fait défaut ? L'implant cochléaire restaure l'audition. Un genou usé ? La prothèse permet de remarcher normalement. Plusieurs types d'implants et prothèses sont disponibles sur le marché, certains passifs (dentaire, mammaire, de hanche), d'autres actifs, pourvus d'électronique (cochléaire, rétinien, cardiaque). De plus en plus intelligentes et miniaturisées, ces innovations offrent de grands espoirs aux personnes qui souffrent de handicaps ou qui sont atteintes de maladies.

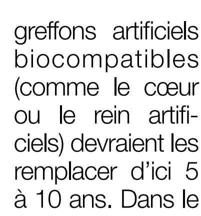
LA PENSÉE EN MOUVEMENT

Cœur, rein, foie… Pour remplacer les organes qui ont des fonctions métaboliques, la transplantation reste la solution optimale. Mais faute d'organes, les chercheurs se tournent vers d'autres pistes. Si l'on a actuellement recours à des machines externes, les

3 000 ans plus tôt...

Les Égyptiens fabriquaient déjà des prothèses humaines ! Les plus anciennes seraient deux orteils artificiels, l'un fait de linge, de colle et de plâtre, l'autre de bois et de cuir. Montrant des signes d'usure, ils disposent de petits trous qui devaient servir à les attacher au pied ou à la sandale.





greffons artificiels biocompatibles (comme le cœur ou le rein artificiels) devraient les remplacer d'ici 5 à 10 ans. Dans le domaine des prothèses de membres (bras, jambe), les appareillages sont de plus en plus humanisants et liés à l'organisme. *« Il existe déjà des prothèses purement mécaniques, actionnées par le mouvement du corps (bouger l'épaule permet d'ouvrir ou fermer la main) et des prothèses myoélectriques (des capteurs placés sur le moignon transforment les contractions musculaires en commande pour actionner la prothèse),* explique Édouard Kleinpeter, ingénieur de recherche au CNRS et responsable de médiation scientifique. *Une autre voie est également explorée : celle de la réinnervation musculaire ciblée (TMR). »* Cette technique consiste à dévier dans un autre muscle les nerfs moteurs autrefois reliés au membre manquant. Quand le patient fait bouger en pensée son membre absent, il active le muscle réinnervé et la prothèse se met en mouvement ! Arriver ainsi à contrôler une machine par la force de l'esprit ouvre un vaste potentiel d'applications pour les patients tétraplégiques, souffrant de scléroses ou victimes du syndrome d'enfermement (*"lock-in"*).



DES SENSATIONS RETROUVÉES

Recouvrer des sens qui font défaut tenait du miracle il y a quelques années. Aujourd'hui, les implants cochléaires permettent d'entendre à des personnes souffrant d'une surdité sévère ou profonde. Dernièrement, un implant rétinien a partiellement rendu la vue à des personnes atteintes de rétinite pigmentaire. *« D'autres implants, placés dans des zones précises du cerveau, neutralisent les tremblements dus à la maladie de Parkinson, offrant ainsi une meilleure qualité de vie aux malades »*, poursuit Hervé Chneiweiss, médecin et responsable du comité d'éthique de l'Inserm. Chaque année, entre 400 et 500 malades bénéficient de cette opération en France. Est-ce à dire que toutes les défaillances de notre organisme peuvent être palliées ? *« Non. Les prothèses sont des substituts mais ne remplacent pas à 100 % la fonction manquante. En outre, si l'on commence à comprendre le fonctionnement du système nerveux, les fonctions cérébrales, elles, sont si complexes que leurs mécanismes resteront peut-être toujours un mystère. »* Sans compter que les progrès observés dans la recherche expérimentale ne bénéficient pas – encore – au plus grand nombre.

VERS UNE AUGMENTATION ?

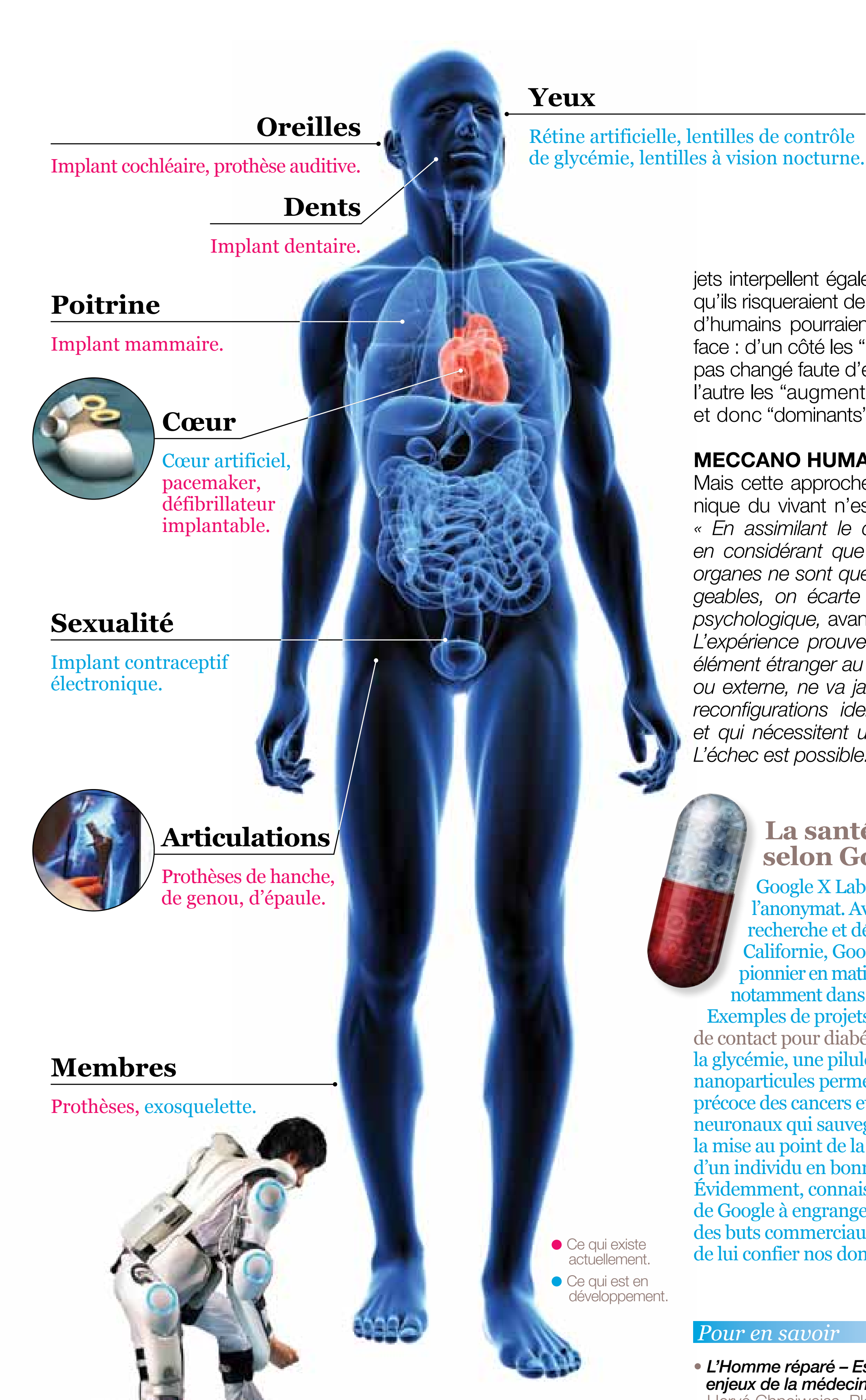
Pourtant, certains voient déjà plus loin et imaginent utiliser ces technologies pour améliorer leurs performances : accroître leur mémoire avec un implant cérébral, voir de nuit grâce aux lentilles de contact à vision infrarouge, soulever des charges très lourdes équipé d'un exosquelette… *« L'idée n'est plus alors de permettre à une personne mutilée de retrouver sa place dans la société, mais de rendre une personne valide supérieure aux autres. Le progrès peut être source de dérive, d'où l'importance de donner un cadre éthique aux recherches »*, souligne Hervé Chneiweiss. De tels pro-

Le prix de la technologie

100 000 € pour l'œil bionique, 50 000 € pour l'exosquelette ReWalk qui permet aux paraplégiques de marcher, 30 000 € pour l'implant cochléaire, entre 40 et 60 000 € pour des mains myolélectriques multiarticulées... La technologie a un prix ! En France, le système de protection sociale prend en charge certains équipements, comme les implants cochléaires, les prothèses de membres sous certaines conditions et selon un barème (mais ces dernières ne permettent souvent qu'un seul geste). Des idées émergent pour s'équiper à moindre coût, notamment grâce aux imprimantes 3D, qui permettent de fabriquer des prothèses de mains aux doigts articulés pour à peine plus de 100 € !

Plus d'infos : **enablingthefuture.org**





jets interpellent également sur les inégalités qu'ils risqueraient de creuser. Deux espèces d'humains pourraient ainsi un jour se faire face : d'un côté les "naturels", qui n'auraient pas changé faute d'envie ou d'argent, et de l'autre les "augmentés", plus performants et donc "dominants".

MECCANO HUMAIN

Mais cette approche exclusivement mécanique du vivant n'est-elle pas réductrice ? *« En assimilant le corps à une machine, en considérant que nos membres et nos organes ne sont que des pièces interchangeables, on écarte tout le côté social et psychologique,* avance Édouard Kleinpeter. *L'expérience prouve que l'intégration d'un élément étranger au corps, qu'il soit interne ou externe, ne va jamais de soi. Il y a des reconfigurations identitaires qui s'opèrent et qui nécessitent un suivi psychologique. L'échec est possible... »*

La santé selon Google...

Google X Lab sort doucement de l'anonymat. Avec ce complexe de recherche et développement basé en Californie, Google souhaite devenir pionnier en matière d'innovations, notamment dans le champ de la santé. Exemples de projets en cours : les lentilles de contact pour diabétiques qui contrôlent la glycémie, une pilule remplie de nanoparticules permettant un diagnostic précoce des cancers et AVC, des implants neuronaux qui sauvegardent notre mémoire, la mise au point de la carte génétique type d'un individu en bonne santé... Évidemment, connaissant l'appétence de Google à engranger les données dans des buts commerciaux, on peut craindre de lui confier nos données de santé.

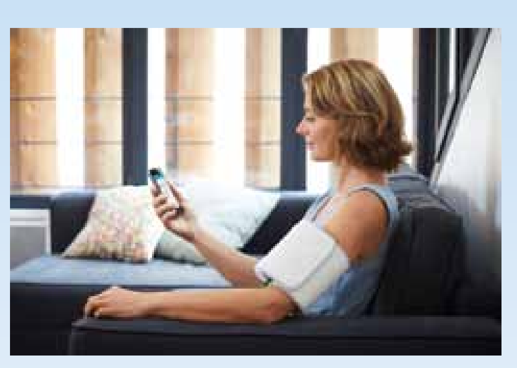
Pour en savoir +

- ***L'Homme réparé – Espoirs, limites et enjeux de la médecine régénératrice***, Hervé Chneiweiss, Plon, 2012
- ***L'Humain augmenté***, sous la direction d'Édouard Kleinpeter, CNRS Éditions, coll. « Les Essentiels d'Hermès », 2013
- **www.futuremag.fr**

Êtes-vous "branché" santé ?

Montre, balance, tensiomètre… Les objets santé connectés se multiplient et nous invitent à surveiller en permanence notre santé. Mais l'intérêt médical est-il au rendez-vous ?

La tendance du "*quantified self*", qui consiste à mesurer soi-même sa propre santé, est en plein essor. Elle repose sur l'utilisation d'objets santé connectés. Pourvus de capteurs, ceux-ci collectent différentes données de notre corps (poids, tension, rythme de sommeil, taux de glycémie…) puis les transmettent au logiciel développé par le fabricant ou à une application mobile installée sur un smartphone. Enregistrées et compilées, ces données permettent de surveiller sa santé au quotidien et peuvent être partagées avec ses amis ou son médecin. Certains objets ont même la prétention de servir de "*coach*".



IDENTIFIEZ VOS BESOINS

Le Dr Claude Bronner, médecin généraliste à Strasbourg, s'est intéressé au sujet et a expérimenté pendant plusieurs mois différents types d'objets. Pour lui, « *ce sont des outils d'avenir, qui permettent d'entrer dans une démarche de prévention plus active. Ils offrent un accompagnement ludique et motivant à un coût relativement abordable*[1] ». Ces objets s'avèrent utiles pour prendre conscience de son niveau d'activité et se motiver à bouger plus, pour suivre les effets d'un changement de traitement ou d'alimentation… Avant de s'équiper, il convient toutefois de réfléchir à ce que l'on souhaite mesurer afin de s'orienter vers le bon outil. « *C'est l'usage qui doit guider votre choix* », ajoute le Dr Bronner, qui juge par ailleurs la qualité globale de ces appareils « *tout à fait correcte*[2] ».

QUID DES DONNÉES ?

La question sensible qui entoure l'utilisation de tels objets concerne surtout la sécurité des données qu'ils enregistrent et leur utilisation potentielle à des fins commerciales. Pour le Dr Bronner, « *le législateur doit veiller à ce que les utilisateurs soient pleinement informés de ce que deviennent leurs données* ». Cette problématique a déjà fait l'objet de travaux par la CNIL[3], qui a publié des bonnes pratiques. Autre crainte : que les compagnies d'assurances incitent leurs assurés à envoyer leurs données santé en échange d'un meilleur remboursement. Un premier pas dans ce sens a été franchi en juin dernier. Sous couvert d'un jeu concours, une compagnie d'assurances a fait gagner des chèques de médecine douce à ses clients qui faisaient entre 7 000 et 10 000 pas/jour pendant un mois. Est-ce une bonne ou une mauvaise chose ? Le Dr Bronner ne se prononce pas sur cette question. « *Ce que je sais, c'est que ces objets présentent un réel intérêt santé. Les médecins doivent s'y intéresser pour être mieux à même d'en discuter et de guider leurs patients.* »

1. Comptez de 25 à 150 €, selon les appareils et les marques.
2. Il n'existe pas de classement médical de ces objets. Toutefois, certains portent le marquage CE médical et/ou sont approuvés par la FDA (agence américaine des produits alimentaires et médicaux).
3. Commission nationale de l'informatique et des libertés. www.cnil.fr : *Quantified self, m-santé : le corps est-il un nouvel objet connecté ?*, mai 2014.

Quel objet connecté choisir ?

Quelques exemples…

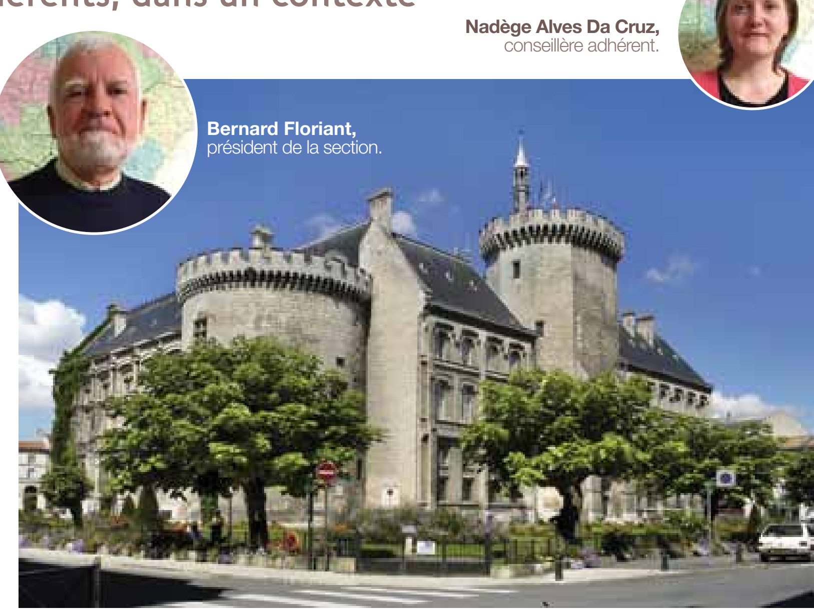
Vous voulez	L'objet
Contrôler votre poids ou en perdre, et suivre vos progrès.	**La balance connectée :** elle enregistre poids, indice de masse corporelle, rythme cardiaque, qualité de l'air de la pièce. Certaines sont associées à des services de coaching en ligne.
Estimer vos activités, être encouragé dans vos efforts quotidiens.	**Un bracelet traqueur d'activités :** polyvalent, il enregistre vos rythmes de sommeil, kilomètres parcourus, calories brûlées, taux d'oxygène… Partagez ensuite vos résultats : l'émulation pousse à se dépasser !
Contrôler votre tension dans le cadre d'un suivi médical (hypertension) ou sportif.	**Un tensiomètre connecté :** il mesure la tension artérielle et la fréquence cardiaque. Les résultats sont commentés. L'application les garde en mémoire et génère un graphique intuitif.

Mais il existe bien d'autres objets connectés : pilulier, lecteur de glycémie, fourchette, vêtement, brosse à dents…



La 16 parie sur l'avenir

Sur les rives de la Charente, la section 16 s'engage pour et au nom de ses adhérents, dans un contexte rendu fragile par la crise.



Nadège Alves Da Cruz, conseillère adhérent.

Bernard Floriant, président de la section.

Adhérent de la MGET depuis 1969, Bernard Floriant, 67 ans, pourrait légitimement aspirer à profiter de sa retraite d'ancien contrôleur de travaux de l'Équipement. Il avoue y songer, mais peine pour l'instant à trouver un successeur. *« Dans la situation actuelle, mon implication reste donc une évidence,* assure sereinement le président de la section de Charente. *J'ai de fortes convictions sociales depuis toujours et mon engagement concrétise cette philosophie. Plus que jamais, nos adhérents ont besoin de nous ; les aider est ma petite contribution à cette nécessaire solidarité. »*

Les adhérents charentais de la MGET sont essentiellement issus de la DDT*, du conseil général et de la DIR*. *« C'est une population assez peu sensible aux sirènes de la concurrence. Il y a, sur nos territoires, un véritable attachement aux valeurs de la mutualité. Notre proximité avec les adhérents est un atout, notamment grâce à l'action efficace de notre conseillère au sein de la DDT. »*

UNE VRAIE MUTUELLE

Volontaire, Bernard Floriant s'est lancé dans la bataille du développement commercial. *« Nous n'avions pas trop l'habitude de "vendre" notre mutuelle et de faire face à la concurrence. Cependant, avec Complémen'ter, nous disposons d'une bonne offre collective, qui dynamise notre image et renforce notre positionnement. La majorité des adhérents identifie bien la MGET comme une vraie mutuelle, avec des offres de qualité, renforcées par un accompagnement personnalisé et quotidien dans les dossiers et les parcours. De plus, l'aide apportée par la MGET au travers des prestations d'action sociale est très appréciée. D'ailleurs, l'enveloppe dont nous disposons est souvent vide avant la fin de l'année, ce qui m'oblige à demander une rallonge. Mais dans cette période difficile, c'est un "plus" et une manifestation de solidarité exemplaire. »*

DES ACTIONS MULTIPLES

Cette solidarité, la section 16 la met en œuvre aussi en organisant de nombreuses actions, notamment avec l'Institut de Recherche en Prévention santé (IRPS), sur diverses problématiques de santé au travail. *« Par exemple, nous avons été sollicités par notre administration pour aider nos collègues de l'ANAH (Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat) et de l'accueil, confrontés à des comportements agressifs de la part de personnes en attente d'aides. Dans un autre domaine, nous travaillons sur la prévention des risques santé liés à une mauvaise alimentation. Nous avons été une des premières sections à relayer la campagne de prévention "et moi ça va ?", en lançant une action de sensibilisation avec une diététicienne. »*

Et demain ? *« Je crois en l'avenir, même s'il s'annonce compliqué,* sourit Bernard Floriant. *Les menaces sur nos mutuelles sont réelles, mais nous avons des atouts. Surtout, une complémentaire santé n'est pas un simple produit d'assurance, et la santé n'est pas une marchandise. Dans ce domaine, la solidarité, l'entraide sont des valeurs fortes, à défendre et à diffuser. La mutualité a un vrai avenir ! »*

* Direction départementale des territoires / Direction interdépartementale des routes.



1 057 adhérents dont
96 Complémen'ter
1 464 personnes couvertes

VOS ÉLUS DE LA MGET

Président : **Bernard Floriant**
Vice-présidents : **Bernard Souchard** et **Hubert Borderie**
Trésorier : **Jean Peltier**
Secrétaire : **Bernard Brun**

POUR CONTACTER LA MGET / DDT

43, rue Duroselle
16016 Angoulême cedex

Tél. : 05 17 17 37 77
Fax : 05 17 17 37 76

mget16@mget.fr

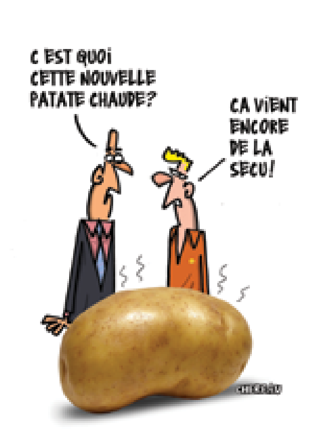
Accueil : lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h 30. Fermé le jeudi.

Contrats solidaires et la réforme manquée ?



Améliorer l'accès aux soins pour tous, maîtriser la hausse des dépenses… les objectifs de la réforme des contrats solidaires et responsables de complémentaires santé ne peuvent que susciter l'adhésion. La mise en œuvre, en revanche, laisse pour le moins perplexe.

La réforme des contrats solidaires et responsables – qui concerne la quasi-totalité des bénéficiaires de complémentaires santé – devait aboutir au printemps 2014. La publication du décret d'application, le 19 novembre, a confirmé les grands axes de la réforme annoncés au début de l'été et suscité un vif mécontentement des organismes mutualistes. Pourtant, ce ne sont pas les bonnes intentions qui manquent. Le 15 octobre dernier, Marisol Touraine, ministre des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes, s'est engagée à *« garantir aux Français que l'excellence* [du système de santé] *sera toujours au rendez-vous et* [que l'innovation] *sera accessible à tous »*. La refonte des contrats responsables vise d'ailleurs à réduire le reste à charge des ménages en relevant les niveaux de remboursement et à maîtriser la hausse des tarifs pour améliorer l'accès aux soins de tous les ménages. Dans un contexte où plus de 10 millions de personnes ont renoncé à des soins de santé en 2013* ces objectifs paraissent légitimes.



Mais les mesures dévoilées l'été dernier sont discutées et discutables. Celle sur la régulation du marché de l'optique est particulièrement controversée. Rappelons que la France, avec une dépense moyenne de 88 € par an et par personne, est le pays d'Europe de l'Ouest où le coût des lunettes est le plus élevé, surpassant allègrement ce qu'il est en Allemagne (54 €) et en lItalie (36 €).

DES PLAFONDS ÉLEVÉS ET INFLATIONNISTES

Que propose la réforme pour remédier à cette situation ? Elle fixe des plafonds de prise en

responsables :



charge par les complémentaires santé à des niveaux supérieurs aux prix constatés actuellement !… Six plafonds de remboursement sont établis. Ils s'échelonnent de 470 € pour deux verres simples à 850 € pour des verres très complexes ! « *Ce ne sont pas seulement les plafonds qui sont élevés, mais aussi les planchers fixés pour éviter le* dumping *et des lunettes de qualité médiocre,* s'insurge Fabrice Bouquet, secrétaire général de la MGET. *Dans les faits, certains opticiens fabriquent et vendent des lunettes de qualité tout à fait satisfaisante à des prix inférieurs aux planchers définis par la réforme.* » Quiconque doit s'équiper de lunettes, soit 64 % des Français, peut constater que ce n'est pas avec de tels plafonds que la hausse des prix, qui s'établit en moyenne à 3,9 % par an depuis 2008, va ralentir. Même constat sur les dépassements d'honoraires des médecins, dont la prise en charge par la complémentaire santé responsable sera limitée à 125 % puis à 100 % en 2017. Ces montants sont supérieurs à ceux observés aujourd'hui qui sont autour de 80 %. Étienne Caniard, le président de la Mutualité française, propose de les fixer à 50 % pour tous les médecins qui n'ont pas signé le contrat d'accès aux soins. Ce contrat engage les signataires à stabiliser leurs tarifs et à maintenir le niveau de leur activité sans dépassement d'honoraires au niveau de l'année précédente.



UN TRANSFERT DE CHARGE CONTESTÉ

Autre point de friction avec les mutuelles, le remboursement du forfait journalier hospitalier sans limitation de durée. Sur le plan des principes aussi ce transfert de charge d'un risque lourd de la Sécurité sociale vers les mutuelles est contestable. En pratique, s'il réduit le reste à charge des ménages, il ne peut qu'augmenter le coût des complémentaires santé, qui devront assumer ce risque coûteux. Le quatrième axe de la réforme porte sur le remboursement du ticket modérateur, c'est-à-dire ce que doit payer le patient après le règlement effectué par la Sécurité sociale. Les complémentaires santé devront le prendre en charge sur l'ensemble des soins à l'exception des cures thermales, des médicaments à 15 et à 30 % et de l'homéopathie. C'est peut-être pour l'heure la mesure la moins critiquée.

UN MAUVAIS *TIMING*

Pour finir, la date d'entrée en vigueur de la réforme, le 1er avril 2015, suscite l'hostilité tant des mutuelles que des compagnies d'assurance. Les changements imposés par le nouveau dispositif en cours d'année exigent un travail administratif coûteux et compliqué, qui implique notamment de rééditer toutes les cartes de mutuelles, de modifier les contrats, de remettre à jour les cartes Vitale, de revoir les cotisations en fonction de la modification des prestations. Dans la plupart des mutuelles, comme à la MGET, cela concerne 100 % des contrats. Demandé par tous les gestionnaires de complémentaires santé, le report de la réforme au 1er janvier 2016 n'a pas été retenu. Les doléances des mutuelles n'ont pas été entendues et l'on peine à croire que la réforme pourra atteindre ses objectifs : améliorer l'accès aux soins, limiter le reste à charge des ménages, maîtriser la hausse des dépenses de santé et contenir le coût des complémentaires. Cette réforme des contrats responsables sera-t-elle encore une occasion manquée ?

Qu'est-ce qu'un contrat solidaire et responsable ?

Les contrats solidaires et responsables sont nés en 2005 dans le cadre de la réforme de l'assurance maladie, avec l'objectif d'inciter les assurés à respecter le parcours de soins créé par la réforme. Pour être considérés "responsables" les contrats doivent répondre à une série de critères. En résumé, ils garantissent un bon niveau de prise en charge des prestations fournies dans le cadre du parcours de soins coordonnés autour du médecin traitant. Aucune sélection médicale des assurés n'est admise… d'où leur appellation de "solidaires".
En contrepartie, ils ne remboursent ni la participation forfaitaire de l'assuré, ni les pénalités prévues en cas de non-respect du parcours de soins et, surtout, ils bénéficient d'une taxation moindre. Elle est actuellement de 7 % contre 14 % pour les contrats non solidaires. Si la quasi-totalité des contrats (plus de 9 sur 10) bénéficient aujourd'hui de ce régime, ils n'ont pas réussi pour autant à rendre le système de santé plus accessible aux ménages modestes.

* Chiffre cité par la Mutualité française.

Économiser l'eau : ça

Habitués à voir l'eau couler au robinet sans restriction, nous avons pris de mauvaises habitudes, comme par exemple laisser le robinet ouvert en se brossant les dents, et oublié qu'elle n'était pas inépuisable. Au quotidien, des gestes simples et l'installation de petits équipements permettent d'éviter le gaspillage, même lorsqu'on est locataire.

POURQUOI ÉCONOMISER L'EAU ?

• **Parce que c'est écologique :** cela permet de limiter les prélèvements d'eau douce dans le milieu naturel (nappes profondes, cours d'eau). L'exploitation intensive de ces sources peut entraîner leur raréfaction et mettre en danger l'équilibre des milieux aquatiques.

• **Parce que c'est économique :** en faisant attention, vous pouvez économiser 30 % sur votre facture d'eau ! En outre, économiser l'eau, c'est aussi économiser l'énergie nécessaire à la chauffer (pour se laver, cuisiner) mais aussi à la pomper, la rendre potable, l'acheminer et la dépolluer avant qu'elle soit rejetée dans le milieu naturel.

TRAQUEZ LES FUITES

Contrôlez régulièrement robinets et chasses d'eau et remplacez les joints s'ils sont défectueux. Jetez également un œil sur votre compteur : un soir, notez l'index y figurant. Si, au matin, il est différent, alors que vous n'avez pas consommé d'eau pendant la nuit, c'est qu'il y a une fuite quelque part ! Vous pouvez également comparer vos consommations d'une année sur l'autre.

RÉCUPÉREZ L'EAU DE PLUIE

Faites raccorder vos gouttières à une cuve aérienne (comptez entre 50 et 250 €) ou à un réservoir enterré. L'eau de pluie est filtrée pour éviter les débris : feuilles, brindilles, insectes. Si vous souhaitez utiliser cette eau pour les sanitaires et les appareils ménagers, il faut installer une pompe électrique afin d'acheminer l'eau vers les conduites d'eau de la maison, en réseau séparé. Coût : de 4 à 8 000 €. L'eau de pluie peut servir à arroser le jardin, laver la voiture, évacuer les eaux des WC (sous conditions), nettoyer les sols, laver le linge (si traitement adapté).

OPTIMISEZ LES TOILETTES

Optez pour des modèles de WC équipés d'un réservoir à chasse d'eau double commande (3-6 litres). Si vous disposez d'un WC à grand réservoir mais que vous ne voulez/pouvez pas le changer tout de suite, installez un dispositif de déplacement d'eau pour réduire le volume de chasse : bouteilles plastiques lestées d'eau ou de sable, sacs WC, éco-plaquettes. Coût : 5 à 15 €. Pensez aux toilettes avec lavabo intégré : l'eau du lave-mains est récupérée pour la chasse d'eau. Pour aller plus loin et ne plus du tout consommer d'eau, il y a les toilettes sèches !

coule de source



Consommation d’eau : quelques exemples

— Douche de 4 minutes : **60 à 80 l** // Bain : **150 à 200 l.**
— Lavage de la voiture dans une station de lavage : **60 l** // Au tuyau d’arrosage : **150 à 200 l.**
— Chasse d’eau avec sacs WC ou mécanisme double chasse : **3-6 l** // Classique : **12 l.**
— Douchette économique : **8 à 11 l/mn** // Pommeau de douche standard : **15 à 20 l/mn.**
— Lave-linge récent : **40 à 60 l** // Ancien : **120 à 130 l.**

Robinet ouvert en se brossant les dents : **16 l/brossage,** soit environ **10 m^3/an.**
Robinet qui goutte : **5 l/heure** soit **43 m^3/an.**
Chasse d’eau qui fuit : **600 l/jour,** soit **219 m^3/an.**

Sources : Centre d’information sur l’eau et ministère du Développement durable.

RÉDUISEZ LA PRESSION

En général, la pression à laquelle arrive l’eau sanitaire dans une habitation est d’environ 3 à 4 bars. Si elle est supérieure à 4 bars (c’est le cas si vous pouvez remplir, à l’évier, un seau de 10 litres en moins de 35 secondes), il est conseillé d’installer après le compteur d’eau un réducteur de pression. Coût : environ 100 € (matériel + pose).

SÉLECTIONNEZ LES APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS

Choisissez des appareils (lave-linge, lave-vaisselle…) sobres (classe A+++) : reportez-vous à l’étiquette énergie, sur laquelle figure la consommation annuelle d’eau (en litres). En ce qui concerne l’utilisation, ne lancez un cycle que lorsque l’appareil est rempli ou choisissez le programme “éco” ou “demi-charge” pour moins consommer.

FAITES MOUSSER L’EAU

Installez des mousseurs hydroéconomes. Équipement simple et bon marché (moins de 10 €), le mousseur se fixe sur la sortie d’eau du robinet (évier, lavabo). Il insuffle de l’air dans l’eau qui coule : la consommation est réduite de 50 % pour un même confort. Pour la douche, optez pour des douchettes économiques à débit limité. Si vous changez vos robinets, choisissez des mitigeurs avec butée (pour l’évier), qui limitent le débit, ou thermostatiques (pour la douche et la baignoire), qui évitent de gaspiller l’eau pour chercher la bonne température.

L’info continue sur :
www.mget.fr

Rubrique : **MGET Mag**
— Les éco-gestes au jardin
— Eau potable : le grand gaspillage
— L’empreinte “eau”
— Halte à la pollution

Pour en savoir



• Centre d'information sur l’eau : **www.cieau.com**.

Connaissez-vous MGET Pr

Depuis le 1er janvier 2015, la marque MFP Services a disparu au profit de MGET Prestations Santé. Un changement qui vise à simplifier la vie des adhérents. Explications.

Les adhérents de la MGET et d'autres mutuelles de la fonction publique sont familiers du sigle MFP Services (Mutualité fonction publique Services). MFP Services est une union de mutuelles issues des fonctions publiques d'État, territoriale et hospitalière délégataire de la gestion du régime obligatoire d'assurance maladie. En accord avec la loi Morice de 1947, ces mutuelles lui ont confié la gestion du régime obligatoire (RO) d'assurance maladie de leurs adhérents, ainsi que, pour nombre d'entre elles[1], la gestion de leur complémentaire santé (RC).

MGET PRESTATIONS SANTÉ REMPLACE MFPS

« *L'identité de marque MFPS s'efface,* explique Fabrice Bouquet, secrétaire général de la MGET, *par souci de rationalisation et de simplification. Les adhérents s'adresseront dorénavant à MGET Prestations Santé, une dénomination en cohérence avec le nom de leur propre mutuelle et vraie gestionnaire de leur assurance maladie.* » Si les personnels de MFPS restent en charge de la gestion des prestations santé, il y a aussi derrière ce changement de nom tout un projet de réorganisation des services du réseau MFP Services qui se met en place[2].

Avec des implications très concrètes : « *Jusque-là, les adhérents s'adressaient à l'un des cinq centres régionaux de gestion de prestations santé en fonction de leur département d'habitation ou d'affectation professionnelle, et quelle que soit leur mutuelle.* »

Depuis le 1er janvier, le réseau est organisé par mutuelle. À chaque mutuelle, une seule adresse et un seul numéro de téléphone.

UNE ADRESSE UNIQUE ET UN NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DÉDIÉ

Ainsi, c'est l'agence régionale de Nantes qui s'occupe des prestations santé des adhérents et assurés sociaux de la MGET, avec une adresse postale et un numéro de téléphone qui leur sont dédiés. Plus simple, mais aussi plus économique, avec le remplacement du numéro surtaxé de MFP Services par un numéro non surtaxé. Ainsi, depuis le 1er janvier 2015, tous les supports à destination des adhérents et des assurés sociaux (courriers, décomptes, attestations ou encore Mon Compte Santé Pratique) ne sont plus édités sous la marque MFP Services mais portent le nouveau logo MGET Prestations Santé. « *Un changement qui apporte de la cohérence et de l'efficacité et auquel les adhérents devraient vite s'habituer* », conclut Fabrice Bouquet.

1. Plusieurs cas de figure se présentent en ce qui concerne les dossiers gérés par MFP Services pour le compte de ces mutuelles : des fonctionnaires qui bénéficient à la fois de la Sécu et de la complémentaire MGET ; des fonctionnaires dans le périmètre du ministère historique des mutuelles (en l'occurrence le ministère du Développement durable pour la MGET) qui ne bénéficient que de la Sécu et qui peuvent être affiliés ou pas à un autre organisme complémentaire ; ou encore des non-fonctionnaires qui ne bénéficient que de la complémentaire MGET.
2. Un projet connu en interne sous le "nom de code" AMBRE (AMBition Réussir Ensemble).



La gestion de vos prestations santé évolue*. Depuis de nombreuses années, la MGET a confié cette mission à son partenaire MFP Services. Aujourd'hui dans un objectif de clarté MFP Services change de nom et devient **MGET Prestations Santé****.

A partir du 1er janvier 2015, toutes vos demandes de remboursement (feuilles de soins, factures d'optiques, devis dentaires, ...) sont à adresser à :

MGET Prestations Santé
6 rue de Saint Servan
CS 30001
44903 NANTES CEDEX 9

Tél : 0980 980 110 (Prix d'un appel local)

Ecrire à la bonne adresse c'est la garantie que votre dossier sera traité dans les meilleurs délais.

* A l'exception des adhérents de Saint-Pierre et Miquelon qui conservent la section MGET comme interlocuteur
** Si vous relevez du régime obligatoire des fonctionnaires, MGET Prestations Santé est également votre interlocuteur pour toutes vos demandes en lien avec votre dossier d'Assurance Maladie.



estations Santé ?







Trouver le bon contact

Une question, une information à communiquer, une demande de prestation, un suivi de votre dossier ? Voici tous les contacts utiles à la MGET pour faire aboutir rapidement votre demande[1], selon votre besoin.

Cela concerne	Vous souhaitez	Contactez
Votre dossier mutualiste	• **Vous renseigner sur votre dossier** • **Signaler un changement** dans votre situation (professionnelle ou personnelle) ou vos coordonnées • **Demander une modification de vos garanties** • **Ajouter ou retirer des bénéficiaires**	• **Votre section locale**[2] • **0810 716 176** (Prix d'un appel local) • **plateforme@mget.fr**
Votre dossier d'assurance maladie pour les fonctionnaires[3] (régime obligatoire)	• **Envoyer vos feuilles de soins** • **Déclarer votre médecin traitant** • **Demander une carte européenne d'assurance maladie ou une carte Vitale** • **Déclarer une grossesse...**	• **Votre centre MGET Prestations Santé**[4] **:** **0980 980 110** (Prix d'un appel local) du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h
Vos prestations santé	• **Envoyer les éléments nécessaires pour un remboursement**[5]**.** • **Transmettre un devis dentaire** pour étude • **Formuler une réclamation ou une demande d'information** sur vos remboursements santé	• **Votre centre MGET Prestations Santé**[4] **:** **0980 980 110** (Prix d'un appel local) du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h
	• **Consulter vos remboursements**	• **Votre espace adhérent sur www.mget.fr** • **Votre centre MGET Prestations Santé**[4] **:** **0980 980 110** (Prix d'un appel local) du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h
Vos prestations : prévoyance (maintien de salaire, dépendance, capital décès...)	• **Demander une prestation ou suivre vos demandes de prestation prévoyance**	• **Votre section locale**[2] • **0810 716 176** (Prix d'un appel local) • **plateforme@mget.fr**
Action solidaire	• **Effectuer ou suivre une demande d'aide au titre de l'action sociale et solidaire**	• **Votre section locale**[2] • **0810 716 176** (Prix d'un appel local) • **plateforme@mget.fr**
Assistance	• **Contacter Solidaritel**[6]	• **01 49 93 72 58** (Appel non surtaxé)
Réclamations (hors remboursements santé)	• **Effectuer une réclamation** (à l'exception des réclamations portant sur un remboursement santé)	• **Votre section locale**[2] • **MGET – Pôle Réclamation** 76/78, avenue de Fontainebleau 94274 Le Kremlin-Bicêtre cedex
	• **Suivre une réclamation** (à l'exception des réclamations portant sur un remboursement santé)	• **0810 716 176** (Prix d'un appel local)

Plate-forme MGET : 0810 716 176 (Prix d'un appel local) du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h.
Et accédez toujours à l'ensemble de vos services en ligne sur votre espace adhérent, www.mget.fr.

1. Ne sont pas concernés : les adhérents des offres Complémen'ter et des contrats collectifs.
2. Vous trouverez les coordonnées de votre section locale sur votre carte de tiers payant mutualiste ou en vous rendant sur mget.fr, rubrique "Votre section".
3. Si vous relevez d'un autre régime obligatoire d'assurance maladie (régime général, agricole, étudiant, RSI…) merci de vous adresser à votre caisse habituelle.
4. Vous retrouverez les coordonnées de votre centre MGET Prestations Santé au verso de votre carte de tiers payant mutualiste ou sur vos décomptes mutuelle.
5. Exemples de documents à adresser à votre centre MGET Prestations Santé : décomptes de Sécurité sociale, factures acquittées.
6. Service téléphonique d'orientation et prestations d'assistance inclus dans votre cotisation.

Mutuelle Générale Environnement et Territoires,
76-78, avenue de Fontainebleau – 94274 Le Kremlin-Bicêtre cedex

optistya évolue en 2015

MGEN • MGET • MGEFI • MCDef MAEE • MCF

Depuis 2013, les adhérents de la MGET ont accès au réseau des opticiens Optistya et bénéficient ainsi d'offres et de conditions tarifaires très avantageuses. En 2015, Optistya ouvre son réseau à l'ensemble des opticiens répondant aux exigences tarifaires, de service et de haut niveau de qualité de son cahier des charges.

Les adhérents de la MGET, comme ceux des mutuelles MGEN, MGEFI, MCDef, MAEE et MCF, bénéficient des avantages du réseau Optistya : dispense d'avance des frais (tiers payant), traitements gratuits (antireflet, antirayure, amincissement), réduction tarifaire systématique sur la plupart des montures de marques, garantie casse sur l'équipement verres et monture, etc. Au sein du réseau, près de 80 % des achats de montures et verres unifocaux s'effectuent sans reste à charge ou avec un reste à charge inférieur à 10 €. Avec près de 2 clients adhérents sur 3, le taux de fréquentation y est le plus élevé parmi les réseaux d'optique.

UN RÉSEAU PLUS LARGE, PLUS PROCHE DES ADHÉRENTS

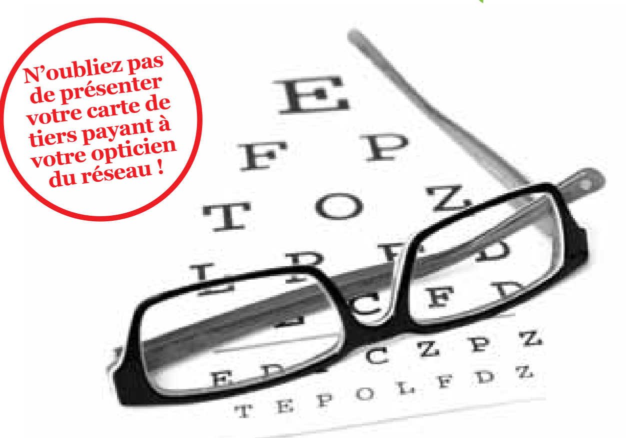
« Depuis sa création, une relation de confiance s'est instaurée entre les adhérents et Optistya mais aussi entre Optistya et les opticiens, souligne Hubert Borderie, président général de la MGET, *ce qui s'est traduit par une hausse régulière du nombre d'opticiens agréés (2 347 fin octobre 2014). Lors du dernier renouvellement complet du réseau, plus d'un opticien sur deux avait déposé un dossier de candidature ! »* Prenant acte de cet intérêt, Optistya a lancé, fin 2014, un nouvel appel à candidatures auprès des opticiens souhaitant devenir partenaires du réseau Optistya. Il est établi sur la base d'un cahier des charges qui préserve les atouts reconnus du réseau (qualité, prix attractifs, tarifs imposés sur les verres et montures, offre large et évolutive, tiers payant systématique sur les verres, montures et lentilles) et qui prévoit l'ouverture du réseau.

« Dorénavant, tous les opticiens qui respectent le cahier des charges peuvent entrer dans le réseau. On passe ainsi d'un réseau fermé à un réseau ouvert, avec une implantation élargie, permettant ainsi à un plus grand nombre de nos adhérents de profiter de ses avantages. »

Pour en savoir +

- Plus d'infos sur le réseau Optistya : rendez-vous sur **www.mget.fr**.

N'oubliez pas de présenter votre carte de tiers payant à votre opticien du réseau !



Les innovations 2015

Le prix des verres fixé en amont

Les tarifs maximum des verres référencés sont dorénavant fixés par Optistya afin de préserver le budget des adhérents (tarifs homogènes sur tout le territoire national). Optistya a mis en place un référencement des verriers afin d'associer ces derniers à sa démarche qualité et de s'assurer de la traçabilité des équipements dans une logique de transparence tarifaire.

Les services différenciants valorisés

Optistya met en valeur les opticiens qui proposent des services "plus" : accessibilité pour les personnes handicapées, service basse vision, expertise en contactologie, service dédié aux enfants, aux personnes malentendantes, recours au digital, identification de l'origine française des produits.

Une démarche solidaire et responsable

Recyclage : l'opticien doit disposer d'un circuit de recyclage pour recueillir les paires de lunettes usagées.
"Made in France" : le magasin doit permettre à l'adhérent d'acheter un équipement français (selon la réglementation européenne).
Solidaire : Optistya soutient des associations en lien avec la santé visuelle (1 € versé par équipement vendu, soit 0,50 € versé par l'opticien et 0,50 € versé par la mutuelle).

Optistya en ligne

Courant 2015, Optistya mettra en place un réseau d'e-opticiens.

Espace adhérent

Comment faire analyser votre devis dentaire

En un clic, tous les services et prestations de la MGET dans votre espace, avec un identifiant unique.

Porte d'entrée sur les services de la MGET, votre espace adhérent vous simplifie la vie. Vous pouvez désormais faire analyser vos devis dentaires en quelques clics. Mode d'emploi.

En vous connectant à votre espace adhérent sur **www.mget.fr**, vous pouvez accéder à tout moment aux services et prestations de la MGET.
Vous pouvez notamment bénéficier d'une analyse gratuite des devis dentaires qui vous ont été fournis par votre chirurgien-dentiste. Prothèses, implants, orthodontie, parodontie… Dans le domaine dentaire, les dépenses engagées peuvent être élevées. D'où l'importance d'être clairement informé sur les remboursements dont vous pourrez bénéficier et du montant de votre reste à charge.
N'attendez plus pour transmettre votre dossier en ligne ! C'est simple et rapide !



Cliquez d'abord sur ❶ **"Devis dentaire"**, dans la rubrique **"Mes services en ligne"**.

Pour transmettre votre dossier, vous devez d'abord sélectionner votre ou vos pièces jointes (si vous disposez de plusieurs devis) en cliquant sur ❷ **"Parcourir"**. **Les pièces justificatives ne doivent pas peser plus d'1 Mo**. Les formats .JPG, .JPEG, .PNG et .GIF sont acceptés.

Quand vous estimez votre dossier complet, une fois tous les fichiers sélectionnés, cliquez sur ❸ **"Transmettre mon dossier"**.

Enfin, pour valider votre demande, terminez en cliquant sur ❹ **"Finaliser ma demande"**.



Vous n'êtes pas encore inscrit ? Alors suivez le guide et rejoignez-nous.

Flashez ce code pour découvrir la visite guidée en vidéo.



Retrouvez nos fiches pratiques :
- Fiche d'inscription
- Fiche de 1re connexion
- Fiche de perte d'identifiants

sur mget.fr rubrique **Espace adhérent**

Contactez-nous sur **mget.fr** rubrique Nous contacter

« Heureusement qu’

Pour la sixième année consécutive, à la demande du conseil général du Puy-de-Dôme, et avec le soutien du rectorat, la Fondation de la Route a installé son Village Urgences Jeunes en Auvergne. Durant trois semaines, plusieurs milliers de collégiens ont participé aux ateliers de prévention.







Après Saint-Germain-Lembron (2 et 3 octobre), Volvic (du 6 au 9 octobre), c’est à Aubière, banlieue de Clermont-Ferrand (14 au 16 octobre) que l’équipe de la Fondation de la Route a planté son village. Plus précisément au gymnase de l’espace sportif des Cézeaux, qui jouxte l’université Blaise-Pascal de Clermont-Ferrand. Une vingtaine de bénévoles du Puy-de-Dôme (63), et notamment du conseil général, mais aussi de la Corrèze (19), du Maine-et-Loire (49) et également du Val-de-Marne (94)... sont venus prêter main-forte.

Durant cette semaine auvergnate, plus de 500 élèves issus des collèges du Puy-de-Dôme ont participé à ce Village Urgence Jeunes. Ce mardi matin (14 octobre), ce sont 180 élèves de 4e, des collèges Charles-Baudelaire et Joliot-Curie, qui sont invités, avec leurs professeurs.

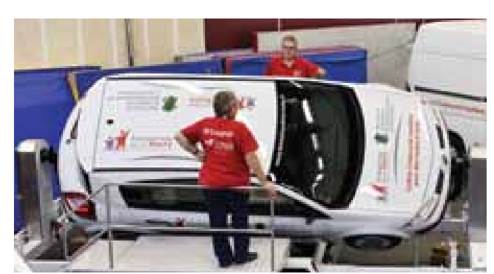
FAIRE PASSER DES MESSAGES SÉRIEUX DE MANIÈRE LUDIQUE

Par groupe de dix, les écoliers investissent chaque stand, par roulement, durant 20 minutes. Au programme : conséquences de la prise d'alcool sur la conduite avec les “lunettes alcoolémie”, questions sur le Code de la route, sensibilisation aux risques de la conduite sur un deux-roues avec un simulateur, initiation aux gestes de premiers secours avec les pompiers, sensibilisation aux dangers de l'alcool et des stupéfiants par les gendarmes ou les policiers, “Simulchoc” et voiture-tonneau. Les jeunes sont d’ailleurs très impatients de grimper dans cette dernière. *« Au début, c’est un peu “Roulez manège”,* s’amuse Julie, élève de 14 ans. *Mais quand on sort de la voiture, après s’être retrouvée la tête en bas, on se dit :*

La FdR trace sa route dans le Puy-de-Dôme

Jean-François Sautarel, président de la section 63, se félicite du succès de ce village régulièrement reconduit. *« Ce partenariat avec le conseil général a démarré en 2007. Chaque année, nous avons une réunion préparatoire avec le directeur des ressources humaines, Jean-Patrick Serres, le directeur des routes, Nicolas Morisset, et la responsable du service Exploitation et Sécurité, Marine Longuemare. Pour mener à bien cette manifestation, nous bénéficions de la mise à disposition de 40 jours/agents de la part du conseil général. Chaque année on fait “tourner” tous les collèges de la région. Un questionnaire est adressé ensuite aux professeurs. Nous avons eu 100 % de retours positifs en 2013 ! »* Marine Longuemare, responsable du service Exploitation et Sécurité au conseil général, est très impliquée dans cette manifestation : *« Organiser ce type d’événement et faire le lien entre la Fondation, le conseil général et le rectorat va dans le sens de notre fonction au conseil général, qui est de s’engager dans la sécurité routière pour le département, notamment dans les collèges. De son côté le conseil général prépare les livrets de BSR (brevet de sécurité routière). En ce sens, l’action de la Fondation est complémentaire de celle du conseil général. »*

on avait la ceinture »




À gauche, **Christian Sinsard,** maire d'Aubière.









"Heureusement qu'on avait la ceinture". » Un professeur, qui ne savait pas trop à quoi s'attendre, commente : *« C'est vrai qu'au début, on se demande ce que nos élèves vont en tirer. Au moins, maintenant ils savent à quoi sert la ceinture ! »*

« Il ne s'agit pas de leur faire peur, explique un bénévole de la Fondation, *mais de leur faire prendre conscience des risques qu'ils encourent en se mettant dans une situation dangereuse. Si tout cela est très sérieux, en même temps on fait passer les messages d'une manière ludique, voire spectaculaire. »* Les élèves se prêtent à tous les exercices, notamment des premiers secours : *« Au début ils prennent ça pour un jeu,* explique l'un des formateurs. *Mais ensuite ça devient sérieux, quand on rappelle qu'un arrêt cardiaque... ça peut arriver à n'importe qui, père, mère, ami, et n'importe où : à l'école, au travail, dans la rue ou à la maison. »*

PERDRE UN JEUNE EST CE QU'IL Y A DE PLUS TERRIBLE

Le maire d'Aubière, Christian Sinsard, présent ce jour, souligne les vertus de l'action de la Fondation, en rappelant que l'on revient de loin : *« Il y avait 16 000 morts sur les routes en 1972. Ce chiffre a été divisé par 4. Il faut continuer à œuvrer dans le sens de l'action que mène la Fondation de la Route*. Je souhaiterais une initiative publique du même type organisée un dimanche matin sur la place de notre marché. »* Même écho de la part de Laurence Mioche-Jacquesson, conseillère générale du canton d'Aubière, qui déplore qu'en matière de sécurité routière *« le bilan dans le Puy-de-Dôme* [soit] *mauvais : on compte 30 morts depuis le début de l'année. » « Un mort sur cinq a entre 18 et 24 ans. Perdre un jeune est ce qu'il y a de plus terrible. La route ne devrait pas être un champ de bataille, mais un lieu de courtoisie. Ce que vous faites pour prévenir l'accidentologie des jeunes est formidable »*, ajoute-t-elle.

* En 2013, 26 000 personnes de tout âge ont été sensibilisées par la Fondation aux risques de la route.





Sensibiliser les futurs conducteurs

« Ces collégiens sont des futurs conducteurs, souligne Patrice Lafeuille, animateur national de la Fondation de la Route, qui sensibilise depuis 2000 les jeunes à la sécurité routière lors des Villages Urgence Jeunes. *Nous voulons leur donner des clés, des règles de bon comportement sur la route. En les mettant en situation d'accident, ils comprennent mieux pourquoi il faut mettre la ceinture de sécurité, pourquoi il ne faut pas boire, etc. Il y a aussi un message intergénérationnel qu'ils peuvent faire passer à leurs parents, à leurs grands-parents. »*

Horaires atypiques : soignez votre hygiène





En France, 25 % de la population active, parmi lesquels de nombreux agents intervenant sur les routes, travaillent en horaires décalés, ce qui n'est pas sans conséquence sur leur santé. Le CLAS de la DIRIF[1] a fait appel à l'IRPS pour organiser des ateliers[2] de sensibilisation et de formation autour de ces risques.

Leurs yeux, petit à petit, se sont fermés, le silence s'est installé, les respirations se sont faites plus profondes, plus apaisées... Bercés par la voix de Charlotte Maignan, sophrologue et thérapeute, spécialiste du bien-être au travail et intervenante pour l'Institut de Recherche en Prévention Santé (IRPS), David, Jean-Louis et Régis se sont détendus... Un "temps calme" de quelques minutes, pour récupérer de la fatigue et de la tension générées par le travail de nuit ou en astreinte.

« *Travailler en horaires décalés ou atypiques, c'est accumuler du déficit de sommeil,* explique Charlotte Maignan. *Ces horaires imposent des contraintes physiques et mentales qui peuvent entraîner de nombreux troubles : mauvaise qualité du sommeil, problèmes de vigilance, fatigue, irritabilité, mais aussi troubles cardio-vasculaires, digestifs... Avec des conséquences qui peuvent être graves : accidents du travail et de trajets plus fréquents et plus dramatiques notamment.* »



Charlotte Maignan,
sophrologue.

DES RÈGLES D'HYGIÈNE DE VIE POUR RÉCUPÉRER

C'est pour informer et prévenir ces risques que Christian Mathis, président du CLAS-DIRIF, a demandé à l'IRPS d'organiser ces sessions de sensibilisation. Aujourd'hui, c'est le centre routier de Villeparisis (77) qui accueille Charlotte Maignan. Comme d'habitude, la thérapeute doit d'abord affronter le scepticisme des agents : « *Ils ne sont pas spontanément convaincus qu'une micro-sieste et plus généralement le respect de quelques règles d'hygiène de vie vont les aider à récupérer. C'est pour cela que*

de vie !

je débute par des exercices pratiques : ils favorisent une détente, une relaxation qui rendent mes interlocuteurs plus attentifs et intéressés ! »
Et en effet, après quelques minutes de relâchement, c'est dans un climat plus serein et concentré que Charlotte Maignan commence sa présentation. Pendant deux heures, elle enchaîne informations pratiques et statistiques, explications scientifiques et conseils de vie, agrémentés d'exercices pratiques. *« Mon but est d'amener mes interlocuteurs à accepter l'idée qu'ils peuvent limiter, voire réparer les dérèglements de leur horloge biologique et que le respect de certaines règles et l'application de quelques recettes permettent de mieux préserver sa santé, fragilisée par les déficits de sommeil et une récupération partielle ou de moindre qualité. »*

TOUJOURS SOUS TENSION PENDANT LES ASTREINTES

« C'est vrai qu'avec les années, cela devient plus dur de commencer à 4 heures du matin, reconnaît David Négrin. *Pendant les astreintes, on est toujours sous tension, dans l'attente du téléphone qui peut sonner à toute heure,* confirme Jean-Louis Amador. *On dort peu et moins bien. On sort de ces périodes très fatigué. »*
Charlotte Maignan explique pourquoi il faut absolument pratiquer des “siestes-flash” : *« Accorder à son corps et son esprit quelques minutes d'assoupissement est fondamental pour lutter contre les déficits de sommeil. Ces micro-siestes font un bien fou à l'organisme ! »*
Au fil de son intervention, la sophrologue multiplie ainsi conseils pratiques et astuces pour récupérer, pour mieux se nourrir, faire quelques exercices physiques... un ensemble de pratiques qui participent à une bonne hygiène de vie et contribuent à préserver la santé et le bien-être de ceux qui les appliquent.

1. Comité local d'action sociale de la Direction des routes Île-de-France.
2. Le CLAS DIR Île-de-France a organisé deux ateliers sur le thème “Bien-être hygiène de vie et horaires atypiques”, à Villeparisis (77) et Villabé (91).



4 TEMPS POUR TROUVER LE REPOS

Tendez-vous pour vous détendre ! Contractez vos muscles, des bras puis des jambes, puis relâchez. Un exercice qui facilite la décontraction.

“Lisez” votre corps : vous devez sentir vos membres, votre corps de la tête aux pieds.

Connectez-vous à votre souffle : prendre conscience de sa respiration améliore la qualité de celle-ci et permet de se vider la tête.

Projetez-vous ailleurs : évoquer mentalement une image reposante (nature, mer...) favorise la détente.



Règles d'or

Une bonne hygiène de vie, ce sont quelques règles simples facilitant le sommeil et la récupération.

— Se lever à heure fixe, capter la lumière du jour dès que possible.

— Ne pas hésiter à multiplier les siestes-flash.

— Sport et activité physique sont des amis de votre santé ! Mais pas après 19 h.

— Évitez les dîners trop copieux, avec boissons excitantes et alcool. Favorisez plutôt les féculents et pensez à prendre une petite boisson chaude avant d'aller vous coucher.

— Évitez les écrans le soir, surtout dans votre lit !

— Ne luttez pas contre l'endormissement : le train du sommeil ne passe que toutes les 90 minutes...

— Pour bien dormir, rien ne vaut une chambre calme, obscure, pas trop chauffée, avec un lit orienté au nord ou à l'est.

La fiscalité verte



Avec l'Éco-prêt à taux zéro (Éco-PTZ) et le crédit d'impôt pour la transition énergétique, l'État vous aide à financer vos travaux pour améliorer la performance énergétique de votre habitation.

1 QUELLE EST LA NATURE DE CES AIDES ?

L'**Éco-PTZ** est un prêt sans frais de dossier ni intérêts qui permet de financer des projets de rénovation énergétique. Il s'adresse aux propriétaires et SCI. *« Le logement à rénover doit être achevé avant le 1er janvier 1990 et constituer votre résidence principale ou celle de votre locataire. Un seul Éco-PTZ peut être octroyé par logement »*, détaille Étienne Le Dû, chargé d'études juridiques à l'ANIL[1].
Le **crédit d'impôt pour la transition énergétique**[2] (CITE) est une réduction d'impôt qui s'adresse aux propriétaires occupants et aux locataires de logements achevés depuis plus de 2 ans.
Éco-PTZ et CITE sont attribués sans conditions de ressources.



QUI PEUT RÉALISER LES TRAVAUX ?

« Il est impératif de faire réaliser ces travaux par un professionnel "reconnu garant de l'environnement" (RGE) », avertit Étienne Le Dû. L'annuaire de ces professionnels est consultable sur le site officiel **www.renovation-info-service.fr**.



QUEL EST LE MONTANT DE CES AIDES ?

L'Éco-PTZ est plafonné à 20 000 € ou 30 000 €, remboursables sur une période de 10 à 15 ans, selon les travaux à réaliser (deux ou trois actions).
Le CITE permet de déduire de vos impôts 30 % du montant des travaux[7]. *« Les dépenses sont plafonnées selon la composition du ménage (8 000 €/personne et 400 €/personne à charge) »*, précise Étienne Le Dû. Éco-PTZ et crédit d'impôt sont cumulables uniquement sous plafond de ressources : 25 000 € pour une personne seule, 35 000 € pour un couple (imposition commune) et 7 500 € en plus par personne à charge.

2 POUR QUELS TYPES DE TRAVAUX[3] ?

« Pour bénéficier de l'Éco-PTZ, vous devez soit réaliser un bouquet de travaux[4] cohérents (minimum deux) relevant de catégories distinctes (isolation de la toiture/des murs/des fenêtres, installation ou remplacement du système de chauffage, du système de production d'eau chaude sanitaire…), soit réaliser des travaux qui permettent d'atteindre la performance énergétique minimale du logement », poursuit Étienne Le Dû. Ce seuil est déterminé par un professionnel lors d'une étude thermique.
L'Éco-PTZ permet aussi de financer les coûts induits par les travaux de rénovation énergétique.
Le CITE concerne les mêmes travaux que l'Éco-PTZ, auxquels s'ajoutent le DPE[5] (hors cas réglementaire), l'installation de bornes de recharge pour véhicules électriques, la mise en place de compteurs individuels de chauffage et d'électricité dans les logements en copropriété, ainsi que l'installation d'équipements ou de matériaux de protection contre les rayonnements solaires[6]. Une seule action de rénovation suffit pour ouvrir droit au crédit d'impôt.



QUELLES SONT LES DÉMARCHES ?

Pour l'Éco-PTZ, vous devez faire remplir par les professionnels RGE des formulaires type "devis" détaillant les travaux envisagés puis les remettre à votre banque, qui décide ou non de l'octroi du prêt. Désormais, les entreprises endossent la responsabilité de la conformité des travaux aux objectifs indiqués lors de l'accord du prêt.
« Une fois le prêt obtenu, vous avez deux ans pour réaliser les travaux et retourner voir votre banque muni du formulaire type "factures", accompagné des factures acquittées[8]. »
Pour le CITE, il suffit de l'indiquer sur votre déclaration d'impôt. Les factures servent de justificatifs.

1. Agence nationale pour l'information sur le logement.
2. Anciennement appelé crédit d'impôt développement durable (CIDD).
3. Valable uniquement pour la Métropole.
4. La liste des travaux éligibles est détaillée dans l'arrêté du 30 mars 2009 relatif aux financements de travaux de rénovation.
5. Diagnostic de performance énergétique.
6. Sous réserve des dispositions issues de la Loi de finances pour 2015.
7. Montant hors main-d'oeuvre, sauf pour l'isolation des planchers, plafonds, murs et toitures.
8. Formulaires à télécharger sur le site du ministère en charge du logement ou sur celui de l'ANIL (www.anil.org), ou à retirer dans un Point Rénovation Info Service (voir leur liste sur le site **renovation-info-service.gouv.fr**).

Examen médical : ne pas remettre à plus tard

Combien d'ordonnances d'examen médical dorment au fond de nos tiroirs, momentanément oubliées ? En la matière, la procrastination peut faire courir des risques à notre santé.

Prise de sang pour vérifier un taux de cholestérol précédemment trop élevé ; panoramique dentaire pour statuer sur l'ablation de dents de sagesse ; prescription d'un collyre indispensable à la réalisation d'un fond d'œil (pour lequel on n'a pas toujours pas pris rendez-vous !)… Le point commun de ces prescriptions : elles ne sont pas encore arrivées jusqu'à leurs destinataires. Cependant, certaines d'entre elles finissent par sortir de leurs cachettes, comme le confirme le Dr Jeannet, pharmacien biologiste en Bourgogne. *« Nous recevons régulièrement des ordonnances très froissées ou datées de plus d'un an ! »*, sourit-il. Dans quelles circonstances réapparaissent-elles ? *« Lorsque le patient a un doute sur sa santé (apparition de symptômes, fatigue importante…), cela peut favoriser une prise de conscience. En fait, la peur de souffrir d'un sérieux problème de santé dépasse alors la peur de se le voir diagnostiquer. »* Il semblerait que nous soyons plus enclins à bénéficier d'examens médicaux lorsque la situation nous semble urgente ; la possibilité d'en subir en dehors de tout symptôme inquiétant ne nous motive guère.

PRÉVENTION FACILE

La surveillance de notre état de santé ne nécessite pas toujours des examens médicaux compliqués exigeant un rendez-vous en centre de radiologie ou en laboratoire. Nous ne soupçonnons pas forcément l'ensemble des paramètres mesurés par les praticiens que nous consultons ! La visite annuelle chez le dentiste permet, certes, de surveiller sa dentition mais aussi l'inflammation des gencives. Or, ce symptôme anodin est en fait une porte d'entrée reconnue pour des bactéries favorisant les infections cardiaques (endocardites). De même pour l'ophtalmologiste : la mesure de la tension de l'œil, systématique lors d'une consultation de routine, peut détecter un début de glaucome. Cette pathologie silencieuse, liée à l'augmentation de pression dans l'œil, mène à la cécité. À la façon de M. Jourdain, nous nous soumettons à des examens médicaux sans le savoir. Osons donc sortir nos ordonnances oubliées, pour compléter utilement le suivi médical dont nous bénéficions déjà.



Pour en savoir +

- *Tout savoir sur les examens médicaux*, par le Dr Labayle et Chloé Radiguet, Le Cherche Midi Éditeur, 2010.
- Site **www.e-sante.fr** : rechercher "Guide Analyses et Examens".

CANCER : PLUS VITE DÉTECTÉ, PLUS VITE SOIGNÉ

Cette tendance à négliger le dépistage est un problème de santé publique, notamment du point de vue de la cancérologie. D'envergure nationale, deux campagnes sont organisées en France pour dépister les cancers du sein (par mammographie) et de l'intestin (*via* un test remis par un généraliste, à faire à la maison). Malheureusement, toutes les invitations envoyées par ce biais ne sont pas honorées, loin s'en faut ! D'après Frédéric de Bels, responsable du département "dépistage" de l'Institut national du cancer (INCa), *« un tiers seulement des personnes invitées (entre 50 et 74 ans) à faire le test de dépistage du cancer colorectal le font effectivement. »* Pour le dépistage du cancer du sein, les retours sont meilleurs : près de 52 % des femmes utilisent leur invitation, auxquelles s'ajoutent près de 15 % de patientes bénéficiant d'une mammographie en dehors de ce dispositif national. Or, le dépistage a une utilité démontrée : détecter tôt les cancers permet de les traiter moins lourdement, et augmente les chances de guérison. Un message à intégrer d'urgence dans la façon dont nous prenons soin de nous et de notre famille.

CMPP : soigner les aider les familles

Les CMPP – centres médico-psycho-pédagogiques – accueillent des enfants et adolescents souffrant de troubles psychologiques. Leur objectif : trouver une réponse thérapeutique adaptée, sans hospitalisation, afin que ces jeunes ne soient pas exclus de la société.



Chaque année, près de 140 000 enfants et adolescents se rendent dans l'un des 320 centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP) répartis dans l'Hexagone. Ils viennent en consultation pour des difficultés psychiques : relations mère-enfant conflictuelles, troubles de l'adolescence… Ils sont pris en charge par des équipes composées de médecins pédopsychiatres, de psychologues, de psychothérapeutes, de psychomotriciens et d'orthophonistes, comme, par exemple, au CMPP de Boulogne-Billancourt (92).
Accueillir, écouter et soigner les malades sans les hospitaliser, en les maintenant dans leur milieu familial, scolaire ou professionnel, et social, tel est l'objectif poursuivi. Des enfants ou adolescents en situation ponctuellement préoccupante peuvent aussi venir, avec leurs familles, pour un avis médical.

DES TROUBLES VARIÉS

« Les CMPP prennent en compte toutes les demandes faites par les parents. Aucune pathologie n'est écartée », atteste Sylvie Champion, présidente de la fédération des CMPP. Si les enfants qui présentent des troubles psychosomatiques (maux de ventre, insomnies, vomissements…) peuvent être pris en charge, la majorité néanmoins consulte pour des troubles psychiques. Leurs manifestations sont nombreuses : énurésie*, phobie, agitation, bégaiement… Les plus fréquents sont les troubles névrotiques (colère, anxiété, hystérie…) et de l'apprentissage (difficultés à lire, écrire, compter, perturbation du développement moteur, de l'attention…). *« Parfois, des familles préoccupées suite à ce qu'elles ont lu ou entendu dans les médias poussent la porte d'un CMPP. Elles ont besoin d'être rassurées,* remarque Sylvie Champion. *Les équipes de ces centres peuvent également aider des enfants en difficulté souhaitant un auxiliaire de vie scolaire. Dans tous les cas, les soignants prennent en charge les sources d'inquiétude de l'enfant pour qu'elles ne l'empêchent pas d'avancer dans la vie.»*

jeunes,



Dr Christian Portelli, médecin pédopsychiatre, directeur du CMPP de Boulogne-Billancourt.

ATTENTIF À CHAQUE SIGNE

« Chaque enfant nécessite une attention particulière. La durée pour établir le diagnostic est variable. En outre, il faut proposer une réponse qui soit adaptée à la fois à l'enfant et à ses parents, pour que la situation soit viable pour toute la famille », précise le Dr Christian Portelli, médecin pédopsychiatre, directeur du CMPP de Boulogne. Ainsi, lors d'un premier entretien, le praticien aborde l'histoire familiale ainsi que la demande des parents. *« À l'issue de ce rendez-vous, un premier constat est établi. Il met en exergue les difficultés que rencontrent l'enfant et ses proches. Pour affiner ces observations, des bilans complémentaires peuvent être nécessaires. Ils sont adaptés à chaque type de troubles. Par exemple : le bilan orthophonique vise à évaluer les facultés et les altérations du langage écrit ou oral de l'enfant, le bilan psychomoteur à indiquer ses capacités et difficultés dans son rapport au corps. Ces différentes étapes permettent aux professionnels de poser un diagnostic et de proposer aux parents et à leur enfant un projet thérapeutique, qu'ils sont libres d'accepter ou non. »*

DES TRAITEMENTS SUR MESURE

En cas d'accord, des séances ambulatoires, dont la fréquence est déterminée au cas par cas, sont décidées. L'enfant peut, par exemple, avoir besoin d'une psychothérapie pour soigner ses souffrances psychiques et corporelles. Dispensée par les pédopsychiatres et les psychologues, elle est souvent accompagnée d'entretiens avec les parents. Si des perturbations de l'équilibre psychocorporel sont relevées, c'est une thérapie psychomotrice qui peut alors être conseillée. Par le biais de situations ludiques (activités musicales, expression gestuelle…), l'enfant est ainsi amené à prendre conscience de son corps. *« Plus un cas est complexe, plus il y a de spécialistes qui doivent intervenir,* souligne le Dr Portelli. *L'enfant peut être vu individuellement mais aussi en groupe. Nous avons des groupes de psychodrame, d'expression orale et/ou écrite… Les prestations sont adaptées aux besoins spécifiques de chacun. »*
Un enfant aura moins de risques de voir apparaître d'autres difficultés au cours de son existence s'il est pris en charge tôt. Un travail de repérage et de prévention de la part des parents est donc particulièrement utile.

* "Pipi au lit".

Le CMPP de Boulogne-Billancourt en chiffres

- **19** soignants ;
- **3** administrateurs ;
- **450** jeunes de moins de 21 ans (garçons en majorité) reçus au moins une fois par an.





Des structures ouvertes à tous

Les CMPP sont gérés par une association loi 1901 dans la majorité des cas, et plus rarement par une municipalité ou par la SNCF. Quel que soit le gestionnaire de ces établissements à but non lucratif, il n'y a aucune conséquence sur la prise en charge des familles, qui sont dispensées d'avance de frais. Elles sont assurées d'être reçues par une équipe qui n'a pas de pression du résultat et qui s'adapte à chaque enfant. Elles apprécient aussi que le jeune, dans le cadre de cette thérapie, puisse continuer à rester au sein de sa famille et continuer à fréquenter ses camarades.

Pour en savoir +

- Retrouvez toutes les adresses des CMPP en contactant **la fédération des CMPP** au **01 42 38 20 71** ou sur son site Internet : **www.fdcmpp.fr**.

Les multiples visages

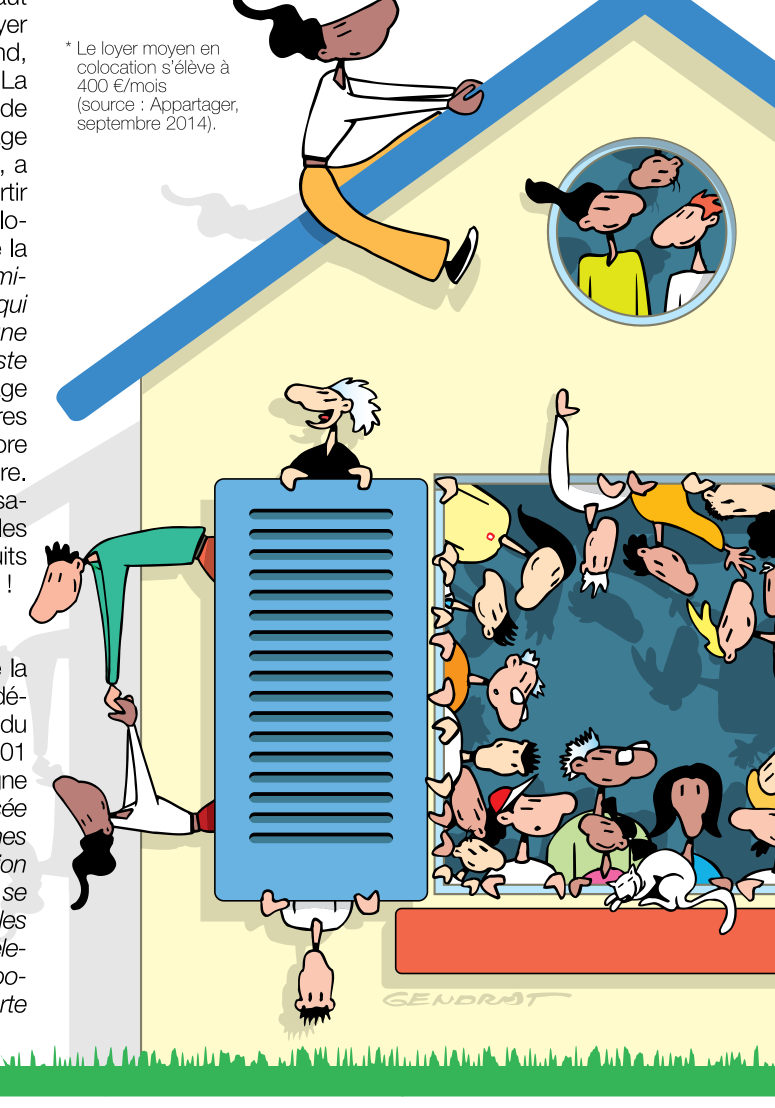
Partager le même toit n'est plus réservé aux étudiants. La colocation séduit désormais toutes les générations, pour des raisons économiques ou pour rompre la solitude.

La série télévisée *Friends* et le film *L'Auberge espagnole* l'ont hissée au rang de mythe. Il faut dire que la "coloc" a de quoi séduire : loyer attractif* pour un logement plus grand, esprit familial et chaleureux, convivialité. La première population à plébisciter ce mode de vie alternatif est estudiantine. À l'image de Katya, 19 ans, qui, le bac en poche, a quitté le Gers et ses parents pour partir étudier à Bordeaux. Son choix de la colocation, elle l'explique avant tout comme la *« volonté de retrouver une ambiance familiale et conviviale. Avoir quelqu'un avec qui échanger le soir, quand on arrive dans une nouvelle ville et que l'on quitte tout juste ses parents, est rassurant »*. Elle partage un grand appartement avec trois autres filles qu'elle ne connaissait pas il y a encore quelques mois. Chacune a sa chambre. Elles partagent les parties communes (salon, cuisine, salle de bain), mais aussi les tâches ménagères et l'achat des produits de base (liquide vaisselle, sucre, huile…) !

LES ACTIFS S'Y METTENT

Ces dernières années, le phénomène de la colocation a pris de l'ampleur et s'étend désormais aux actifs. Karim Goudiaby, PDG du site d'annonces Appartager, lancé en 2001 et aujourd'hui leader du secteur, témoigne de cette évolution. *« La crise est passée par là. Aujourd'hui, la proportion de jeunes travailleurs à la recherche d'une colocation augmente. À cela, plusieurs raisons : ils se concentrent dans les grandes villes, où les prix des logements sont de plus en plus élevés, alors que leur salaire n'est pas mirobolant. On leur demande également une forte mobilité géographique : pour un contrat de quelques mois, la colocation apparaît comme une solution économique et*

* Le loyer moyen en colocation s'élève à 400 €/mois (source : Appartager, septembre 2014).



de la colocation



permet de tisser des liens dans une ville où on ne connaît personne. »
Perte d'emploi ou divorce peuvent aussi amener à la colocation. *« On voit des mamans seules qui souhaitent emménager avec d'autres pour bénéficier d'une entraide, d'un soutien au quotidien. »* Audrey, de son côté, a dû faire face à une baisse de ses revenus. Cette Parisienne de 40 ans loue depuis l'année dernière une chambre de son appartement, dont elle est propriétaire. *« J'en suis à mon quatrième colocataire. Il s'agit la plupart du temps de jeunes en stage pour quelques mois. L'avantage pour eux est que la chambre est meublée et équipée. Moi, ça m'aide à rembourser mon prêt. Il y a aussi un côté enrichissant à rencontrer des personnes d'une autre génération, d'une autre culture, d'une autre formation. »*

BRISER L'ISOLEMENT

Sur ce marché, les seniors ne sont pas en reste. Leurs motivations sont variées : volonté de partager leur logement devenu trop grand après le départ des enfants, petites retraites, peur de la solitude. Certains préfèrent rester entre personnes du même âge, d'autres s'ouvrent à la colocation intergénérationnelle, une pratique surtout répandue dans les grandes villes. *« L'idée est qu'un senior accueille chez lui un jeune. Cet hébergement peut se faire à titre gratuit, en échange de quoi le jeune s'engage à être présent le soir et la nuit. Dans un autre type de cohabitation, plus classique, le jeune paie une indemnité financière au senior »*, explique Makiko Yano, directrice de l'association Le Pari Solidaire, pionnière dans le domaine et qui a vu le jour suite à la canicule de l'été 2003. L'association assure la mise en relation et l'accompagnement des colocataires tout au long de la cohabitation. *« Pour qu'elle soit la plus conviviale possible, chacun doit être motivé et vouloir tisser un lien. Le but n'est pas uniquement pécuniaire. »*
Une colocation dure en général entre un et trois ans. La grande majorité des anciens colocataires garde un bon souvenir de cette expérience. Certains continuent d'ailleurs de se voir ou de s'écrire longtemps après la fin de la cohabitation.

Pour réussir une coloc

Avant toute chose, si vous n'êtes pas très enclin à communiquer, passez votre chemin. *« Se mettre en coloc pour rester enfermé dans sa chambre n'a pas de sens ! »*, souligne Karim Goudiaby. Ensuite, pour que l'expérience ne vire pas au cauchemar, *« assurez-vous que les personnes avec lesquelles vous projetez d'habiter ont un caractère et un style de vie similaires aux vôtres. Lors de la première rencontre, n'hésitez pas à poser plein de questions »*. Dès le début, instaurez quelques règles, que ce soit au niveau de l'entretien du logement, des dépenses communes, des visites (amicales, familiales). Faire preuve de respect et de tolérance est essentiel. *« Enfin, d'un point de vue juridique, nous conseillons que soit inscrit sur le bail le nom de chaque colocataire, ainsi qu'une description de la procédure lorsque l'un d'eux quitte la colocation. »*



Pour en savoir +

Vous pouvez trouver des annonces de colocation sur Facebook ou Le Bon Coin. Cependant, les sites spécialisés (**www.appartager.com** ; **www.colocation.fr**) vous offriront plus de services et de choix. Certains sont orientés adultes/seniors (**www.cocon3s.fr** ; **www.coloc-senior.fr** ; **www.colocation-adulte.fr** ; **www.logement-seniors.com**) ou centrés sur la colocation intergénérationnelle (**www.leparisolidaire.fr** ; **www.reseau-cosi.com**).





1ères minutes

jusqu'à
-30%*
sur vos vacances
de juin à octobre
2015

Meilleur prix garanti *

Réservation
avec votre code **MGET**
avant le **31/03/15**

0 825 12 45 45
0,15 €TTC/mn

www. **vacanciel.com**

* Offres soumises à conditions : nous consulter. - 1114 - N°IM075110040 - Crédit photos : Vacanciel, Porechenskaya - Fotolia